**Гимнастика после сна (старшая группа)**

**Сентябрь**

**«Я на солнышке лежу»**

Солнышко проснулось
И нам всем улыбнулось(дети улыбаются).
Вспомним солнечное лето,
Вспомним вольную пору.
Вспомним речку голубую
И песок на берегу

*(Воспитатель говорит: «Повернитесь на живот, пусть ваши спинки погреются на солнышке»).*

Я на солнышке лежу,
Я на солнышко гляжу.
Только я все лежу,
И на солнышко гляжу
(лежа на животе, движения ногами).А теперь поплыли дружно,
Делать так руками нужно
(движения руками).
Вышли на берег крутой,
И отправились домой
(имитация ходьбы).

Дыхательная гимнастика:
«Гребля на лодке» (сидя, ноги врозь)
вдох – живот втянуть (руки вперед),
выдох – живот выпятить (руки в стороны). (5-6 раз).

А теперь гуськом, гуськом
К умывальнику бегом.

Ходьба по «дорожке здоровья»

**Гимнастика после сна (старшая группа)**

**Октябрь**

«Дождь»

*(Леша в постели, поверх одеял)*

Что такое, что мы слышим?
Это дождь стучит по крыше.
А теперь пошел сильней,
И по крыше бьет быстрей
(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).
Вверх поднимем наши ручки
И дотянемся до тучки
(поднимают руки вверх, потягиваются)
Уходи от нас скорей,
Не пугай ты нас, детей
(машут руками)

Вот к нам солнышко пришло,
Стало весело, светло
(поворачивают голову направо, налево).
А теперь на ножки встанем,
И большими станем.
(И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением слова Ух-х-х).

Ходьба по «дорожке здоровья»

**Гимнастика после сна (старшая группа)**

**Ноябрь**

**«Гном»**

*(Леша в постели, поверх одеял)*

Гному сшили башмачки *Соединяют пятки, разводят носки в стороны.*

Пятки вместе, врозь носки,

 Гном не стал сидеть на месте *Соединяют носки, пятки разводят в стороны*.

Пятки  врозь, носочки вместе.

Гном  друзей искал в дубраве *Повороты головы вправо / влево.*

Посмотрели влево, вправо.

В жмурки гном играл с ежом *Закрывают глаза.*

Закрыли глазки, отдохнем.

Гном собрал для птичек крошки *Хлопают в ладоши.*

 Громко хлопаем в ладошки.

Мышку спрятал гном от кошки *Тихо лежат.*

Тихо полежим немножко.

Гном вернул коту очки

Сжали пальцы в кулачки. *Пальцы рук сжимают в* *кулачки.*

Гном привел бельчонка к маме

Кулачки теперь разжали. *Разжимают кулачки.*

Гном жуку принес калошки

Тянем пальчики на ножках. *Тянут пальцы на ногах на себя / от себя.*

Прыгал гном по тучкам ватным

Топаем в своих кроватках. *Топают ногами.*

Встретил гном сороконожку

Побежали понарошку. *Имитируют бег.*

Гном уселся в мягкий мох

Сделали глубокий вдох.

Вышел гном с губной гармошкой *Делают глубокий вдох.*

Задержать дыханье сможем? *Задерживают дыхание.*

Ухал ночью гном с совой

Выдыхаем всей гурьбой. *Продолжительный выдох, произносят «Ууух-ххх».*

В гости гном собрал друзей

Просыпаемся скорей. *Машут руками, как бы приветствуя.*

Гном готовил чашки, ложки

Тянем ручки, тянем ножки. *Потягиваются.*

Ходьба по «дорожке здоровья»

**Гимнастика после сна (старшая группа)**

**Декабрь**

**«Улетают сны в окошко»**

|  |  |
| --- | --- |
| Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись улыбнулись.Открывай один глазок, открывай другой глазок,Будем мы с тобой сейчас делать «потягушки», лежа на подушке.Тянем ручки, тянем ушки,Ручкой облачка достали и немного выше стали!Чтоб головку разбудить, надо шейкой покрутить.Чтобы ручки разбудить. Хлопать будем их учить.Справа, слева, и вверху, за спиною и внизу.Хвостик спрячем на подушки. Делать будем мы вертушки.А куда же делись ножки? Как пойдем мы по дорожке?Одеяло мы подняли. Сразу ножки побежали.Раз, два. Три! Ну-ка, ножки, догони!На живот перевернулись, в воду быстренько нырнули.И поплыли, как могли! Если сможешь - догони!А теперь мы все - собачки.На коленочки встаем.И виляем все хвостом.А теперь мы с вами - зайки: из кроватки вылезайте,Становитесь босиком и попрыгайте легко.Дыхательное упражнение:Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты:Носиком вдохнули Ротиком подули (3-4 раза).Солнышко вдыхаем, сон выдыхаем.Улыбку вдыхаем - «капризки» выдыхаем.Здоровье вдыхаем - болезнь отпускаем! | *Затем садимся в кроватке и «раздвигаем» руками потолок.. Поочередно тянемся то правой, то левой рукой вверх, при этом приговариваем: «Потягушечки - просыпушечки».**Делаем различные покачивания, вращения.**Хлопают в ладоши.**Дети делают повороты к подушке, лежащей у них за спиной, ищут «хвостик».* *Дети сидя поднимают ноги и делают упражнение «Ножки бегают».**Лежа на животе и приподняв голову, глядя на воспитателя, дети работают руками и ногами - спина получает прогиб назад. Одновременно напряжены мышцы верхнего и нижнего пояса.**Стоя на четвереньках, виляем тазом (вправо/влево)**Из рук делают «ушки» и выполняют прыжки наместе.**делаем носом вдох, выдох через рот* |

Ходьба по «дорожке здоровья».

**Гимнастика после сна (старшая группа)**

**Январь.**

**«Кисоньки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Ну что, кисоньки проснулись?Сладко-сладко потянулись и на спинку повернулисьА теперь нам интересно смотрим мы по сторонам.Повернем головку в лево и посмотрим что же там?А сейчас потянем лапки и покажем коготки.Посчитаем, сколько пальцев, где же ваши кулачки?Мы почти уже проснулись, приготовились бежать.Ну-ка ножки вы готовы? 1, 2, 3, 4, 5.Чтобы не зевать от скуки сели и потерли рукиА потом ладошкой в лоб- хлоп-хлоп-хлопЩеки заскучали то же? Мы и их похлопать можемНу- ка, дружно не зевать 1, 2, 3, 4, 5.А теперь уже, гляди добрались и до грудиПостучим по ней на славу сверху, снизу, слева, справа.Чуть нагнулись, ровно дышим. Хлопаем как можем выше.Молодцы мои котята, а теперь пойдем играть.Только нужно нам сначала друг за другом строем встать. | *Лежа на спине – тянут ручки и ножки.**Поворачиваются на живот, выгибая шею, делают повороты головы вправо, влево.**Лежа на спине, вытягивают руки вверх, показывают «коготки у кошки»- пальцы сгибают, имитируют, как кошка царапается, кисти рук сжимают в кулачки.**Имитация бега.**Сидя, руки вытянуты вперед – трут руки.**Выполняют движения по тексту.* |

Ходьба по «дорожке здоровья».

Мы шагаем по дорожке, по дорожке не простой.
По неровной, по колючей, по шершавой - вот какой!
Мы шагаем по дорожке поднимаем выше ножки.
Мы летаем, мы летаем ветер теплый догоняем.
1, 2, 3, 4, 5- все умеем мы шагать.
Руки к солнцу поднимать. Приседать сто раз подряд.
Отдыхать умеем то же. Руки за спину положим.
Голову поднимем выше и легко, легко подышим.

**Гимнастика после сна (старшая группа)**

**Февраль.**

**«Медвежата»**

Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись
И в медвежонка превратись
(поворачиваются направо, затем налево).Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили!
Вот так. Вот так
Головой своей крутили
(повороты головой).Вот мишутка наш идет,
Никогда не упадет.
Топ-топ, топ-топ,
Топ-топ, топ-топ.
(имитация ходьбы).

Мед медведь в лесу нашел –
Мало меду, много пчел
(махи руками).Мишка по лесу гулял,
Музыканта повстречал.
И теперь в лесу густом
Он поет под кустом.
Дыхательная гимнастика.
Глубокий вдох,
На выдох: «М-М-М».
Были медвежатами,
Станьте же ребятами.

Ходьба по «дорожке здоровья».

**Гимнастика после сна (старшая группа)**

**Март.**

**«Тили-тили-тили-дон»**

Тили-тили-тили-дон,
Что за странный перезвон.
То будильник наш звенит,
Просыпаться нам велит.

Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону.
Нам гимнастика нужна
Помогает здорово.

Мы проснулись, потянулись.
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.
И еще один разок,
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.

Ножки мы подняли,
На педали встали.
Быстрей педали я кручу,
И качу, качу, качу.
Очутились на лугу.
Крылья пестрые порхают,
Это бабочки летают.

Встанем у кроватки дружно.
И посмотрим мы в окно.
Шел петух по двору,
Крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»
Крыльями похлопал,
Ножками потопал.

Ну и мы в ответ ему
Крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»
Наши ножки, наши ножки
Побежали по дорожке.

(Движения выполняются в соответствии со словами).

Ходьба по «дорожке здоровья».

**Гимнастика после сна (старшая группа)**

**Апрель.**

**«Вместе по лесу идем»**

|  |  |
| --- | --- |
| Вместе по лесу идемВверх рука и вниз рука.Потянули их слегка.Быстро поменяли руки!Нам сегодня не до скуки.Мы готовимся к походуРазминаем свои ногиВместе по лесу идем,Не спешим, не отстаем.Вот выходим мы на лугТысяча цветов вокруг!Вот ромашка, василек,Медуница, кашка, клевер.Расстилается коверИ направо и налево.Видишь, бабочка летает, на лугу цветы считает.- Раз, два, три, четыре, пять,Их считать - не сосчитать!За день, за два и за месяц…Шесть, семь, восемь, девять, десять.Даже мудрая пчелаСосчитать бы не смогла!К небу ручки потянули,Позвоночник растянули. | *Имитация ходьбы.**Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.**Движение «велосипед»**Встают с кроватей, ходьба на месте**Глубокий вдох через нос, выдох через рот.**Наклоны, имитируют срывание цветов.**Имитируют полет бабочки.**Хлопки в ладоши.**Машут руками-крылышками.**Потягивание, руки вверх.* |

Ходьба по «дорожке здоровья».

По дорожке босиком

Будем мы бежать домой.

Долго по лесу гуляли

И немножко мы устали.

Отдохнем и снова в путь

Важные дела нас ждут.

(Садятся на стульчики и одеваются)

**Гимнастика после сна (старшая группа)**

**Май.**

**«Великан и мышь»**

|  |  |
| --- | --- |
| Тсс! Тихо! Слушайте, ребята!Жил великан один когда-то.Во сне вздохнул он, что есть силИ мышь - живую - проглотил!Бедняга прибежал к врачу:- Я мышку съел! Я не шучу!Был врач умнейший человек,Он строго глянул из–под век;- Откройте рот, скажите «А»Теперь ощупаем бокаЖивот легонечко погладимСогнем колени и расслабимНо с мышкой видимо не сладим.Вставайте! Что же вы сидите!Идите кошку пригласите. | *Лежа на кровати, дети вытягиваются.**Глубокий вдох всей грудью.**Глотательные движения.**Имитация бега (широкий шаг).**Поглаживание висков указательным пальцем.**Мимика «строгий взгляд»**Тянут звук а-а-а-а-а**Движения по тексту* |

Ходьба по «дорожке здоровья».

|  |  |
| --- | --- |
| Но кошка хитрая былаИ великана обняла.Прошлись по мокренькой дорожке,Перешагнули через кочки.Присели. Встали. Убежали.Но мышка не глупее кошкиПод кочку спряталась тайкомОни ее везде искалиНо так найти и не смогли. | *Обхватывают себя руками (обнимают)**Идут по дорожке, перешагивая через предметы.**Движения в соответствии с текстом**Присели**Идут одеваться к стульчикам.* |